

图书基本信息

书名：<<你的身体有多健康：50招让你的身体更健康>>

13位ISBN编号：9787313094803

10位ISBN编号：7313094809

出版时间：2013-3

出版时间：上海交通大学出版社

作者：（英）苏菲·凯勒（Sophie Keller）

译者：叶红卫，郭慧译

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 内容概要

《幸福生活50招丛书·你的身体有多健康：50招让你的身体更健康》主要讲述了50个让你变得更健康的技巧。

《幸福生活50招丛书·你的身体有多健康：50招让你的身体更健康》分为四个部分：健康的饮食、健康的心理、健康的身体、健康的环境。

书的开头有一个小测试，读者可以据此判断自己的身体情况并在书中找到对应的改善健康的方法。

《幸福生活50招丛书·你的身体有多健康：50招让你的身体更健康》可供对身体健康感兴趣的各类读者阅读。

书籍目录

小测试：你的身体健康吗？

第一部分 健康的饮食

- 1 照顾好自己的身体
- 2 让身体多喝点水
- 3 买有机的，了解“有害的”
- 4 食用十大蔬菜
- 5 食用十大水果
- 6 买最健康的鸡和鸡蛋
- 7 要吃来自牧场的牛肉
- 8 因为以下四个原因，要避免食用大豆
- 9 食用可持续的、安全的鱼
- 10 通过简单而又独特的方式保持理想的体重
- 11 消除欲望
- 12 多吃生食
- 13 碱化身体，预防疾病
- 14 服用消化酶
- 15 避免食品添加剂
- 16 保持结肠舒适
- 17 选择对身体有益的甜味剂
- 18 补充维生素D3
- 19 服用正确的营养补充剂
- 20 摄取这些维生素和矿物质

第二部分 健康的心理

- 21 从内到外看起来更年轻
- 22 停止三种消耗能量的坏习惯
- 23 为了健康，学会倾诉
- 24 聆听舒缓的音乐缓解压力
- 25 欣然接受自己的年龄
- 26 关注身体的反应
- 27 用语言来帮助减肥
- 28 轻而易举地摆脱压力，保持平静

第三部分 健康的身体

- 29 几条简单的建议帮你克服冬天的抑郁
- 30 锻炼有百利而无一害

.....

第四部分 健康的环境

你的身体有多健康？

致谢

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>